



Hoofdgerechten

Groentemuffins met vleesspiesjes

Voor 4 personen.

Ingrediënten

Voor de spiesjes

1/4 ananas (verse, in blokjes)
250 gram kip (in blokjes)
1 eetlepel kippenkruiden
2 varkensworsten

Voor de muffins

300 gram bloem (zelfrijzende, voor de muffins)
20 gram bloem (zelfrijzende, om te bestuiven)
250 milliliters melk
50 gram wortelen (geraspte)
50 gram courgettes (geraspte)
50 gram rode paprika's (in kleine blokjes)
70 gram feta (in kleine blokjes)
2 eetlepels peterselie (gehakte)
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een muffinvorm in met wat olijfolie, bestuif met bloem en schud het overtollige bloem weg. Of gebruik papieren muffinvormpjes.

Klop de eieren los met de melk en wat olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng de zelfrijzende bloem onder het eiernmengsel. Voeg de groenten, de gehakte peterselie en de feta toe. Kruid met peper en zout en meng alles goed door elkaar. Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes en zet 25 minuten in de oven.

Maak ondertussen de spiesjes. Kruid de kippenblokjes met de kippenkruiden. Snij de worsten in hapklare stukken. Rijg om en om het vlees en de ananasblokjes aan spiesjes. Bedruppel met olijfolie en grill ze goudbruin en gaar.

Haal de muffinvorm uit de oven en laat even afkoelen voor je de muffins eruit haalt. Serveer ze bij de vleesspiesjes.

Tip:

Je kids kunnen zich amuseren met het maken van het muffindeeg en het rijgen van de spiesjes.

Keukenbenodigdheden

Oven

Cupcakevormpjes

Satéprikker

